



De gran ayuda en lesiones que influyan en el hueso

Baño de contrastes como alivio de dolores

Por [Marc Roig](#), 11-01-2016

Hay pocos tratamientos en el mundo del deporte tan sencillos (y efectivos) como el **baño de contrastes**. Por supuesto, **no sirve para todas las lesiones pero es de gran ayuda en lesiones que influyan en el hueso, como la periostitis**. Así se hace:

Para empezar, **llena dos cubos de agua**: uno con agua caliente alrededor de los **40°C** y **el otro con el agua fría (por debajo de los 8°C)**. Piensa que con el paso de los minutos el agua caliente ya no será tan caliente ni el agua fría será tan fría, así que prepara los cubos justo al momento de empezar el tratamiento.

Con un cronómetro en la mano, empieza sumergiendo la zona lesionada en el agua caliente **durante un minuto y después sigue otro minuto en el agua fría**. Lo ideal es que repitas este ciclo **hasta 5 veces** (en total serán 10 minutos) y acabes el tratamiento en el cubo de agua fría.

Estos intercambios de temperatura **fomentan el aporte de sangre a la zona lesionada, proporcionando nutrientes para su reparación y favoreciendo la eliminación de sustancias de deshecho**. Además, el simple uso de diferentes temperaturas crea una **cierta analgesia local que dura horas**.

Tan sencillo y, a la vez, tan efectivo. Hasta el punto que sin estar lesionado también puedes usar esta técnica para **aliviar los síntomas de la fatiga** (por ejemplo, después de una competición o un entrenamiento intenso). Si te fijas, es más o menos lo que proponen muchos SPA con las duchas de sensaciones o el uso de la sauna o baño turco seguido de un chapuzón en el agua fría.